臺南市東區勝利國小106年12月份學校午餐食譜

營養師:薛美娟 執行祕書:胡瓊文 校長:佘豐賜

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日 期 | 星期 | 主 食 | 副 食 一 | 副 食 二 | 副 食 三 | 湯 | 水果 | 熱量 |
| **(大卡)** |
| 12月1日 | 五 | 糙米飯 | 芋香燒 | 花生四寶 | 炒尼龍菜 | 黃瓜湯 | 乳品 | 669 |
| 12月2日 | 六 | 漢堡包 | 卡啦腿排 | 薯條 | 小黃瓜 | 檸檬冬瓜茶 | 水果 | 687 |
| 12月5日 | 二 | 糙米飯 | 薑母肉 | 滷味 | 蚵白菜 | 枸杞麵線湯 | 水果 | 764 |
| 12月6日 | 三 | 麵食 | 海鮮鼻管麵 | 魯豬排 | 雙色蔬菜 | 紫菜蛋花湯 |  | 684 |
| 12月7日 | 四 | 糙米飯 | 咖哩雞 | 彩蔬小瓜 | 炒大白菜 | 餛飩湯 | 水果 | 750 |
| 12月8日 | 五 | 糙米飯 | 鮮炸魚丁 | 茄汁豆腐 | 有機蔬菜 | 玉米濃湯 | 乳品 | 771 |
| 12月11日 | 一 | 地瓜飯 | 鴿蛋肉燥 | 南瓜豆腸 | 木耳青江菜 | 火鍋湯 |  | 672 |
| 12月12日 | 二 | 糙米飯 | 雞肉絲飯 | 紅蘿蔔炒蛋 | 豆皮高麗菜 | 綠豆湯 | 水果 | 741 |
| 12月13日 | 三 | 細意麵 | 鍋燒意麵料 | 檸香翅腿 | 青花菜 | 麵湯 |  | 673 |
| 12月14日 | 四 | 糙米飯 | 黃金肉燥 | 蔬菜粉絲 | 雪花菠菜 | 大頭菜湯 | 水果 | 709 |
| 12月15日 | 五 | 糙米飯 | 鮭魚飯 | 洋蔥炒蛋 | 薑絲油菜 | 冬瓜魚丸湯 | 乳品 | 728 |
| 12月18日 | 一 | 小米飯 | 滷油豆腐 | 金針三絲 | 炒高麗菜 | 當歸麵線湯 |  | 695 |
| 12月19日 | 二 | 糙米飯 | 麻油雞 | 鮪魚玉米燒 | 蒜香大A | 味噌湯 | 水果 | 721 |
| 12月20日 | 三 | 糯米 | 米糕 | 雙色花椰 | 金雕卷 | 紫菜蛋花湯 |  | 627 |
| 12月21日 | 四 | 糙米飯 | 紅燒滷排 | 炒三色 | 薑絲尼龍 | 香菇雞湯 | 水果 | 671 |
| 12月22日 | 五 | 糙米飯 | 糖醋鮮魚 | 瓢瓜炒蛋 | 有機蔬菜 | QQ湯圓 | 乳品 | 727 |
| 12月25日 | 一 | 地瓜飯 | 三杯雞 | 沙茶凍腐 | 香炒油菜 | 蔥花蛋湯 |  | 670 |
| 12月26日 | 二 | 糙米飯 | 薑汁燒肉 | 白醬鮮蔬 | 菇香青江 | 刈菜雞湯 | 水果 | 727 |
| 12月27日 | 三 | 五穀米 | 皮蛋瘦肉粥 | 燒賣 | 活力菠菜 | 杯子蛋糕 |  | 681 |
| 12月28日 | 四 | 糙米飯 | 宮保雞丁 | 蕃茄炒蛋 | 黃瓜魚羹 | 三色大湯 | 水果 | 729 |
| 12月29日 | 五 | 糙米飯 | 香酥魚柳條 | 炒高麗菜 | 健康5色蔬 | 芋香西米露 | 乳品 | 746 |

備註：1.遇特殊狀況（如颱風、退貨、物價上揚、停水、停電----）變動食譜

2.水果乳品係暫定

3.本校採用4章1Q可溯源之食材，資料登錄在校園食材登錄平臺。

4.響應市府低碳綠能永續校園政策，本校每週五訂為健康低碳蔬食日，環保減碳又強身。

臺南市東區勝利國小106年12月份學校午餐健康飲食教育宣導

如何判斷自己的體重是否正常?

世界衛生組織建議用BMI(身體質量指數)來判定肥胖程度。

大家來算看看自己的體重是否在正常建議值裡面

體重(公斤)

BMI = -------------------------

身高(公尺)x身高(公尺)

7歲~12歲BMI建議值參考表

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 年齡 |  | 男生 |  |  | 女生 |  |
| 歲 | 正常 | 過重 | 肥胖 | 正常 | 過重 | 肥胖 |
| 7 | 13.8~17.9 | 〉17.9 | 〉20.3 | 13.4~17.7 | 〉17.7 | 〉19.6 |
| 7.5 | 14.0~18.6 | 〉18.6 | 〉21.2 | 13.7~18.0 | 〉18.0 | 〉20.3 |
| 8 | 14.1~19.0 | 〉19.0 | 〉21.6 | 13.8~18.4 | 〉18.4 | 〉20.7 |
| 8.5 | 14.2~19.3 | 〉19.3 | 〉22.0 | 13.9~18.8 | 〉18.8 | 〉21.0 |
| 9 | 14.3~19.5 | 〉19.5 | 〉22.3 | 14.0~19.1 | 〉19.1 | 〉21.3 |
| 9.5 | 14.4~19.7 | 〉19.7 | 〉22.5 | 14.1~19.3 | 〉19.3 | 〉21.6 |
| 10 | 14.5~20.0 | 〉20.0 | 〉22.7 | 14.3~19.7 | 〉19.7 | 〉22.0 |
| 10.5 | 14.6~20.3 | 〉20.3 | 〉22.9 | 14.4~20.1 | 〉20.1 | 〉22.3 |
| 11 | 14.8~20.7 | 〉20.7 | 〉23.2 | 14.7~20.5 | 〉20.5 | 〉22.7 |
| 11.5 | 15.0~21.0 | 〉21.0 | 〉23.5 | 14.9~20.9 | 〉20.9 | 〉23.1 |
| 12 | 15.2~21.3 | 〉21.3 | 〉23.9 | 15.2~21.3 | 〉21.3 | 〉23.5 |

介於正常值者:平時注意均衡飲食。

體重 過重 者:不但要均衡飲食，也要控制體重。

屬於 肥胖 者:建議找專業諮詢，適時調整飲食狀態。

(學校午餐良好飲食習慣宣導)

接受各種食物 不挑食不偏食